ALIX LEFIEF-DELCOURT ESTELLE LEFIEF

PAINS ET BRIOCHES INRATABLES

80 recettes faciles et gourmandes avec ou sans machine à pain

QUOTIDIEN MALIN ÉDITIONS

PAINS ET BRIOCHES INRATABLES

Une mie moelleuse, une croûte dorée et craquante... ça donne envie, non ? Avec ce livre, vous avez les cartes en main pour faire le pain que vous préférez, car c'est vous le boulanger !

Au programme :

- **Les ingrédients de base et les méthodes de fabrication :** comment choisir farine et levure ? Pétrissage à la main ou machine à pain ? Découvrez les avantages et inconvénients de ces deux modes de préparation.
- **Comment bien conserver son pain :** au congélateur ? à température ambiante ?
- **Pour chaque problème, sa solution :** « Mon pain n'a pas levé », « Mon pain a trop levé », « La croûte de mon pain est très dure », « Mon pain est plein de trous »...
- **Et bien sûr, des recettes faciles, des plus basiques aux plus gourmandes, avec ou sans machine à pain !**

QUI POURRA RÉSISTER À DES PETITS PAINS TOUT CHAUDS ET FAITS MAISON ?

Quelques exemples :

Pain de campagne ■ Petits pains au seigle et au levain ■ Pain de mie ■ Petits pains au lait ■ Pain aux raisins et au sésame ■ Brioche à la cannelle ■ Petites brioches aux figues et aux abricots secs ■ Bagels ■ Petits pains à hamburgers ■ Gâteau de pain perdu aux poires...

Alix Lefief-Delcourt, rédactrice en chef de Aujourdhui.com, est notamment l'auteur de *Mes petites recettes magiques à la plancha* et du *Chlorure de magnésium malin.*
Estelle Lefief, sa sœur, est documentaliste. Adepte du fait-maison, elle adore tester de nouvelles recettes.

photographie : © lawton - sucrésalé

ISBN 978-2-84899-643-1

9 782848 996431

6 euros
Prix TTC France

design : bernard amiard
RAYON LIBRAIRIE : CUISINE

QUOTIDIEN MALIN ÉDITIONS

De Alix Lefief-Delcourt, aux éditions Quotidien Malin

Les herbes aromatiques, c'est malin, 2013.
La grossesse malin, 2013.
Bien conserver ses aliments, c'est malin, 2012.
Mes petites recettes magiques asiatiques, avec Xavier Kreutzer, 2012.
Aménager la chambre de Bébé, c'est malin, 2012.
Mes petites recettes magiques à moins de 300 calories, 2012.
L'œuf malin, 2012.
L'ortie, c'est malin, 2012.
Mes petits apéros dînatoires magiques, avec Xavier Kreutzer, 2012.
Les épices, c'est malin, 2012.
L'ail malin, 2011.
Mes petites recettes magiques à la plancha, 2011.
La levure de bière, c'est malin, 2011.
L'argile, c'est malin, 2011.
Le sel malin, 2010.
Le chlorure de magnésium malin, 2010.
Mes petites papillotes magiques, 2010.
Le raisin malin, 2010.
Le miel malin, 2010.
Yaourts inratables, 2010.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les livres qui vous intéressent, en papier et en numérique !

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins à : **www.quotidienmalin.com** et **www.facebook.com/QuotidienMalin.**

Maquette : Sébastienne Ocampo
Mise en page : Soft Office
Illustrations : Fotolia

© 2013 LEDUC.S Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-643-1

Quotidien Malin est une marque des éditions Leduc.s

ALIX LEFIEF-DELCOURT ESTELLE LEFIEF

PAINS ET BRIOCHES INRATABLES

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

Le meilleur pain est celui de la maison.
Proverbe catalan

Sommaire

Introduction 7

PARTIE 1 : TOUS LES SECRETS POUR RÉUSSIR SON PAIN 9

Quels ingrédients utiliser ? 11

Les méthodes de fabrication 25

Bien conserver son pain 39

Un problème ? Des solutions ! 43

PARTIE 2 : NOS RECETTES 100 % INRATABLES 51

Les pains classiques 53

Les pains originaux 69

Les petits pains 91

Les grandes brioches 119

Les petites brioches 139

Les pains du monde 167

Les recettes à base de pain 185

TABLE DES MATIÈRES 189

Introduction

Le pain est sûrement l'un de nos aliments préférés. La preuve : 98 % d'entre nous en consomment, et 83 % tous les jours*. Quel aliment peut se vanter de faire mieux ? Le pain fait partie de notre histoire, de notre culture et de notre quotidien. Certes, on en consomme beaucoup moins qu'autrefois – de 328 kg par personne et par an en 1900 à 58 kg environ aujourd'hui – mais une chose est sûre : la qualité reste primordiale. Les quelque 33 000 boulangeries françaises fournissent ainsi la majorité du pain vendu dans le pays. Mais, depuis quelques années, une tendance de fond leur grignote petit à petit des parts de marché : le pain fait maison.

Aujourd'hui, un Français sur cinq fait en moyenne son pain deux fois par mois à la maison. Un chiffre qui passe à un sur trois dans les ménages avec enfants. Plus qu'une mode, c'est donc un véritable engouement ! Chez ces nouveaux passionnés, on distingue deux grandes familles. D'un côté, ceux pour qui le fait-maison rime avec rapidité et simplicité : j'ai nommé les MAP-addicts (comprenez les inconditionnels de la machine à pain). De l'autre, les besogneux qui ne rechignent pas à mettre la main à la pâte et à utiliser leurs muscles pour malaxer le pain encore et encore : j'ai nommé les pétrisseurs-addicts. Entre les deux, il y a ceux qui tirent parti des deux techniques à la fois et qui font appel aux services de leur robot ménager… Bref, il y a autant de petits secrets, de grandes astuces et de savoureuses recettes qu'il y a de boulangers en herbe. Et on vous en dévoile plein dans ce guide pratique !

* Source : Observatoire du pain.

5 bonnes raisons de faire son pain soi-même

① **C'est économique,** surtout dans les familles nombreuses ! Saviez-vous qu'aujourd'hui, avec moins de 50 €, vous pouvez vous offrir une machine à pain premier prix ? C'est un bon calcul à faire, surtout quand on sait que le prix de la baguette de pain ne cesse d'augmenter…

② **C'est ludique.** Une fois que l'on maîtrise la recette de base, on peut laisser parler son imagination. Mélanger les ingrédients, regarder la pâte monter, admirer le résultat… que ce soit en MAP ou à la main, préparer son pain est d'abord et avant tout un plaisir, que l'on peut sans problème partager en famille.

③ **C'est du sur-mesure.** Vous préférez le pain avec un peu moins de sel, un peu plus cuit ou sans gluten ? Il suffit de le demander ! Car tout est possible quand on prépare les choses soi-même.

④ **C'est facile !** Si vous suivez bien les conseils et les astuces donnés dans ce guide, impossible de rater votre pain, que vous le confectionniez en MAP ou à la main.

⑤ **Et si vous adorez la bonne odeur de pain chaud,** vous allez être servi ! Elle va envahir toute votre maison…

PARTIE 1

TOUS LES SECRETS POUR RÉUSSIR SON PAIN

Quels ingrédients utiliser ?

Le pain est le fruit d'un calcul simple : farine + agent levant + eau + sel. Mais le bon pain, lui, est le résultat d'une équation bien plus compliquée, où il faut prendre en compte de nombreux autres facteurs : la qualité des ingrédients, leur juste dosage, la température idéale pour réaliser les mélanges, etc. Bref, faire du pain, ce n'est pas seulement mathématique, c'est aussi et avant tout un art ! On vous révèle dans cette partie tous les secrets pour confectionner à la maison les meilleurs des pains.

Les 4 ingrédients de base

1. La farine

C'est la base du pain. On peut utiliser différentes sortes de farine : la farine de blé est bien sûr la plus couramment employée, mais on peut également faire du pain avec la farine de seigle, d'orge, de châtaigne, de quinoa, de maïs, de riz, de sarrasin…

En pratique :

- ✓ **Il existe différents « types » de farine :** T45, T55, T65… Pas toujours évident de s'y retrouver ! Sachez que ce chiffre exprime le taux de cendres de la farine après combustion. Mais retenez simplement que plus ce chiffre est élevé, plus la farine est riche en matière minérale provenant de l'enveloppe du grain (son), plus elle est « complète ». À l'inverse, plus le

chiffre est petit, plus la farine est pure et blanche : elle contient uniquement l'amande du grain.

Sigle	Nom commercial	Utilisations possibles
T45	Fleur de farine	Pâtisseries, viennoiseries
T55	Farine blanche	Pain blanc
T65	Farine blanche	Pain « tradition », idéal pour faire son pain à la maison
T80	Farine bise ou semi-complète	Pain bis ou semi-complet, pain spécial (campagne…)
T110	Farine complète	Pain complet
T150	Farine intégrale	Pain intégral

- ✓ Parmi toutes les sortes de farines, on distingue également :
  - **les farines panifiables**, c'est-à-dire avec lesquelles on peut faire du pain, car elles contiennent du gluten : blé, épeautre (ancêtre du blé), seigle, kamut (variété de blé dur ancienne), ainsi que, dans une moindre mesure, l'avoine et l'orge.
  - **les farines non panifiables** (car sans gluten) : sarrasin, riz, soja, quinoa, châtaigne, maïs, teff, pois chiche, lentille verte, amarante, millet, sorgho, chanvre… Pour fabriquer du pain avec ces farines, il faudra les mélanger avec une farine panifiable ou ajouter du gluten.
- ✓ Dans le commerce, on trouve aussi de plus en plus de **préparations prêtes à l'emploi**, mélanges de différentes farines spécialement conçus pour la réalisation de pains à la main ou en MAP : pain de campagne, pain multicéréales, brioche… Certains mélanges comprennent une levure incorporée, d'autres non. Leur prix est généralement plus élevé que celui des farines seules. N'hésitez pas à faire vos mélanges vous-même : ce sera beaucoup plus économique.

DU PAIN SANS GLUTEN, C'EST POSSIBLE ?

Le gluten est un mélange de protéines contenues dans les céréales. Il constitue par exemple 80 % des protéines du blé. Mélangées à un liquide puis pétries, celles-ci s'étirent et absorbent les bulles d'air produites par la levure : ainsi se forme le pain.

Sans gluten, les bulles s'échappent de la pâte, et elle ne peut donc pas lever. Mais des solutions existent pour faire un pain sans gluten. On peut ainsi ajouter un produit levant (levure de boulangerie, bicarbonate de soude, levain de sarrasin ou poudre à lever), des épaississants ou des gélifiants (farine de guar, farine de caroube, xanthane, carraghénane…). On trouve aussi dans les grandes surfaces et les magasins de produits naturels des mélanges panifiables spéciaux pour préparer à la maison des pains sans gluten.

Faire un pain sans gluten est donc possible mais c'est beaucoup plus délicat : une petite erreur de dosage et votre pain peut être très dur ou alors complètement gluant. Et même quand le pain est réussi, il n'a généralement pas grand-chose à voir avec le « vrai » pain à la mie moelleuse et à la croûte croustillante !

- ✓ Vous trouverez bien sûr un bon choix de farines dans les supermarchés. Mais pensez également aux autres points de vente, notamment les **minoteries**. Les magasins bio offrent aussi une grande diversité de farines : vous y trouverez facilement des farines plus rares, comme celles de pois chiches, d'amarante, de chanvre, de châtaigne…
- ✓ **Conservez votre farine dans une boîte hermétiquement fermée** afin qu'elle n'absorbe pas l'humidité ambiante.
- ✓ **Pour éviter l'invasion de mites alimentaires,** ennemi numéro un des farines, mettez-les au congélateur pendant une journée avant de les stocker dans les placards. Ou déposez des feuilles de laurier dans vos pots de farine : elles détestent cette

odeur. Autre solution : les pièges à phéromones qui attirent et « scotchent » les mites mâles, évitant ainsi la reproduction des femelles.

DES FARINES COMPLÈTES, OUI MAIS BIO !

Si vous utilisez des farines complètes, choisissez-les toujours bio. En effet, les farines complètes intègrent une grande partie de l'enveloppe du grain, et c'est justement elle qui concentre tous les pesticides utilisés en culture conventionnelle. En choisissant le bio, vous avez la garantie que votre farine, même complète, ne contient pas tous ces produits chimiques !

2. L'agent levant

La levure de boulanger

La levure de boulanger est en réalité un micro-organisme vivant* ou champignon, appelé *Saccharomyces cerevisiae* (levure de bière), qui a la propriété de transformer les sucres en alcool et en gaz carbonique. Ce qui permet à la pâte de fermenter et au pain de lever.

En pratique :

- ✓ Sauf indication contraire, pour préparer un pain maison, il faut toujours utiliser **de la « vraie » levure ou levure de boulanger**. Oubliez la levure chimique en sachets, réservée aux gâteaux, qui, comme son nom l'indique, n'est pas naturelle mais chimique.
- ✓ Cette levure de boulanger se présente sous plusieurs formes.
  - **La levure de boulanger déshydratée en poudre.** Elle est prête à l'emploi, pas besoin de la réactiver avant

* À lire pour en savoir plus sur ce sujet : *La levure de bière, c'est malin*, de Alix Lefief-Delcourt, éditions Quotidien Malin.

utilisation. On la mélange directement avec le reste des ingrédients, dans un ordre précis. Vendue au rayon des farines, elle a une durée de conservation longue, tant que le sachet n'a pas été ouvert. On utilise généralement un sachet (de 7 à 11 g suivant les marques) pour 500 g de farine blanche. Sachez qu'il existe aussi de la levure de boulanger « super-active » : elle contient des additifs (chimiques !) qui lui permettent d'agir plus vite que la levure ordinaire.

- **La levure de boulanger déshydratée en petites billes,** à réhydrater dans un peu d'eau sucrée 15 à 30 minutes avant utilisation. Comme sa consœur en poudre, elle est vendue au rayon des farines.
- **La levure de boulanger fraîche en cube** (42 g) que l'on peut acheter dans les magasins bio et les grandes surfaces, au rayon frais, ainsi que dans certaines boulangeries. Avant utilisation, il faut la diluer dans 2 cuillères à soupe d'eau ou de lait tiède + 1 pincée de sucre en poudre (facultatif). Si la recette indique le dosage de levure sèche, retenez que 7 g de levure sèche = environ 21 g de levure fraîche. Ou bien que 1 sachet de levure sèche = ½ cube de levure fraîche.

✓ Sachez que de la qualité de la levure va dépendre la qualité de votre pain. En fonction des fabricants, il se peut que votre pain monte plus ou moins bien. Dans ce cas, il vous faudra **adapter légèrement les quantités de levure**.

✓ Conservez votre levure de manière adéquate : **dans un endroit frais et sec** pour la levure déshydratée, **au réfrigérateur ou au congélateur** (pendant plusieurs semaines) pour la levure fraîche. Vérifiez toujours **sa date limite d'utilisation** précisée sur l'emballage. Lorsqu'un cube de levure fraîche est entamé, il doit être utilisé **dans les 48 heures**. Sauf indication contraire mentionnée par le fabricant sur l'emballage.

✓ **N'utilisez pas de levure fraîche avec des programmes différés.** En effet, si vous la faites patienter plusieurs heures à température ambiante avant de démarrer le pétrissage et la cuisson du pain, elle risque de ne pas apprécier, et d'être moins performante. Résultat : un pain désespérément plat.

LE SECRET DU BON PAIN…

Moins il y a de levure, plus la fermentation est longue et meilleur est le pain. Lorsque vous serez un peu plus expérimenté dans la fabrication du pain, n'hésitez pas à diminuer la quantité de levure, et à allonger les temps de fermentation ! C'est évidemment plus facile quand on fabrique son pain à la main et non avec une machine à pain, où toutes les durées sont programmées automatiquement.

Le levain

Pour faire monter le pain, on peut aussi utiliser du levain. C'est un agent levant naturel fabriqué à partir d'un mélange de farine et d'eau mis en fermentation. Ainsi, se développent des levures sauvages qui donnent un petit goût caractéristique au pain. Les avantages du levain par rapport à la levure de boulanger sont nombreux : le pain se conserve plus longtemps. De plus, il est meilleur pour la santé (meilleure assimilation du calcium contenu dans les céréales) et plus facile à digérer.

En pratique :

✓ **On peut acheter du levain déshydraté** dans les magasins bio ou au rayon bio de certaines grandes surfaces, généralement en sachets de 85 g (soit la dose pour 2 kg de farine). Il est élaboré à partir d'un véritable levain (mélange d'une farine et d'eau mis en fermentation) puis est déshydraté à basse température et additionné d'un faible pourcentage de

levure (dans la plupart des cas). Il existe plusieurs sortes de levain : seigle, sarrasin, froment et épeautre.

Équivalences		
Levure déshydratée en sachet	**Levure fraîche**	**Levain déshydraté en sachet**
1 sachet = 1 cuillère à café = 7 g	21 g = ½ cube	21 g = 2,5 cuillères à café

- ✓ Autre solution : **fabriquer vous-même un levain naturel**. Il existe plusieurs méthodes : dans l'encadré ci-après, découvrez la technique pour réaliser un levain au sucre ou au miel. On peut aussi préparer un levain naturel **à partir de pomme de terre, de pomme (le fruit), de jus de pomme, de pois chiches écrasés…** Côté liquides, on peut ajouter du jus de fruits, du kéfir, de l'eau de trempage des raisins secs…
- ✓ Enfin, si vous avez un boulanger sympathique, n'hésitez pas à lui demander **un « petit bout » de levain**. Vous pourrez même l'entretenir vous-même pour faire de très nombreuses fournées de pain maison (voir encadré ci-après, étape 2).

PRÉPARER UN LEVAIN AU SUCRE ET AU MIEL

ÉTAPE 1 : LA PRÉPARATION DU LEVAIN

Dans un pot à confiture, mélangez 6 cuillères à soupe de farine T80 ou T110 et le même poids d'eau de source. Ajoutez 1 pincée de sucre de canne non raffiné ou 1 cuillère à café de miel. Posez le couvercle sans fermer le pot (l'air doit pouvoir circuler) et mettez-le dans un endroit chaud (entre 25 °C et 30 °C idéalement), à l'abri des courants d'air. Mélangez la pâte deux fois par jour. Au bout de quelques jours, des petites bulles se forment : le levain-chef est né. →

ÉTAPE 2 : L'ENTRETIEN OU LE RAFRAÎCHISSEMENT DU LEVAIN

Tous les deux à trois jours, ajoutez dans le levain 1 cuillère à soupe d'eau de source et mélangez. Puis ajoutez le même poids en farine et mélangez. Conservé à bonne température et à l'abri des courants d'air, ce levain peut ainsi se conserver indéfiniment, à condition de le nourrir régulièrement.

ÉTAPE 3 : L'UTILISATION DU LEVAIN POUR FAIRE DU PAIN

Quand vous voulez faire un pain, mélangez le levain et prélevez-en une partie. Rajoutez dans le levain restant la même quantité d'eau et de farine (par exemple 60 g de farine + 60 g d'eau si vous avez prélevé 120 g de levain). Mélangez bien et laissez reposer.

À RETENIR :

- Si le levain dégage une odeur de pourri, jetez-le. C'est le signe que la farine et/ou l'eau sont de mauvaise qualité.
- Le temps de levée d'un pain ou d'une brioche avec du levain naturel est plus long qu'avec la levure.
- Le levain naturel est gourmand en farine : il faut le nourrir très régulièrement. C'est donc une solution à réserver si vous faites votre pain plusieurs fois par semaine, et que vous utilisez donc beaucoup de levain !

La poolish

Contrairement au levain naturel, la poolish est liquide et démarre avec de la levure de boulanger. Elle donne un pain avec un goût plus rustique, une mie plus aérée et une croûte plus dorée. Le pain se conserve aussi plus longtemps.

En pratique :

- ✓ Le principe est de préparer une **« pré-pâte »**, constituée à parts égales de farine et d'eau et additionnée de levure de boulanger.
- ✓ La poolish est prête à l'emploi **lorsqu'elle « bulle »** et qu'elle a triplé de volume (jusqu'à 16 heures, selon la quantité de levure). On rajoute ensuite le reste des ingrédients (eau, sel et farine) et on poursuit la fabrication de son pain selon la technique choisie, en MAP ou à la main.

PRÉPARER SA POOLISH

À la main : mélangez 150 g d'eau avec 150 g de farine et ½ cuillère à café de levure de boulanger déshydratée. Couvrez et laissez reposer à température ambiante, à l'abri des courants d'air, pendant 12 à 16 heures.
En MAP : versez dans la cuve 150 g d'eau puis 150 g de farine et $^1/_3$ de cuillère à café de levure de boulanger déshydratée. Choisissez le programme « Pâte » et laissez fonctionner uniquement la phase pétrissage. Éteignez ensuite la MAP et laissez reposer la poolish entre 12 et 16 heures.

3. L'eau

L'eau permet à la pâte de monter en hydratant la levure, et à la croûte du pain de se former. C'est le mélange eau + farine qui permet la formation du gluten. Elle peut être remplacée en partie ou en totalité par un autre liquide : lait, petit-lait ou même jus de fruits ou de légumes.

En pratique :

- ✓ Utilisez de préférence **de l'eau de source faiblement minéralisée ou de l'eau filtrée** (carafe filtrante). L'eau du robinet « pure » est à éviter : souvent trop chlorée, elle risque de tuer la levure.
- ✓ Utilisez toujours de l'eau **à température ambiante** voire un peu tiède (25 à 30 °C maxi). S'il fait vraiment chaud, faites-la refroidir quelques minutes au réfrigérateur. S'il fait froid, faites-la tiédir.
- ✓ Retenez que **plus la farine est complète, plus il faudra d'eau.**

4. Le sel

Il donne du goût au pain : sans lui, il serait très fade ! Il a aussi pour fonction de réguler l'acidité de la levure. Grâce à lui, la pâte est ferme et ne monte pas trop.

En pratique :

- ✓ Si vous utilisez un levain naturel, mettez **un peu moins de sel** que si vous utilisez de la levure de boulangerie. Cette dernière est en effet plus active, le sel sert donc à la ralentir.
- ✓ Préférez **le sel marin non raffiné** : l'absence d'agents chimiques garantit une bonne action des ferments naturels.

Les autres ingrédients

Le sucre

Il nourrit la levure en stimulant son action. Il apporte une jolie teinte à la mie et un aspect doré à la croûte. Enfin, il donne une bonne saveur au pain et l'aide à mieux se conserver.

En pratique :

- ✓ Vous pouvez utiliser **du sucre blanc ou roux en poudre**. Mais aussi un produit sucrant liquide : miel, sirop d'agave, sirop d'érable, mélasse, sirop à base de maïs… Les édulcorants, eux, sont déconseillés.
- ✓ **Évitez le sucre en morceaux**, qui ne se mélangera pas bien et abîmera le revêtement du moule et le pétrin.

Le beurre, la margarine et les huiles

Les matières grasses rendent le pain plus tendre, moelleux et savoureux. Il se garde frais plus longtemps. Les huiles, notamment celle d'olive, permettent aussi de donner un petit goût particulier au pain.

En pratique :

- ✓ Utilisez du beurre mou coupé **en petits morceaux**, ou bien du beurre **fondu et tiédi**.
- ✓ Les matières grasses doivent toujours être à **température ambiante** lors du mélange, comme tous les autres ingrédients d'ailleurs.

Le lait

Il donne à la mie une belle texture, avec des alvéoles régulières, un moelleux incomparable et une belle couleur crémeuse. Il permet aussi de dorer la croûte, et d'apporter de la saveur au pain.

En pratique :

- ✓ Vous pouvez utiliser **du lait entier, demi-écrémé ou écrémé**. Ou bien du lait en poudre, en ajoutant bien sûr la quantité d'eau nécessaire pour le « reconstituer ».

- ✓ Veillez à ce qu'il soit toujours **à température ambiante**, comme l'eau. S'il fait froid, vous pouvez le faire tiédir (sans dépasser les 35 °C). S'il fait très chaud, faites-le refroidir.
- ✓ N'utilisez pas de lait frais si vous prévoyez **une cuisson différée** en machine à pain (car il pourrait tourner en attendant le démarrage de la MAP). Préférez le lait en poudre.
- ✓ Vous pouvez aussi, sans problème, utiliser **des « laits » végétaux** : lait de soja, d'amande, de noisette, d'avoine… Ou bien d'autres laits animaux (brebis, chèvre…) !

ET LE PETIT-LAIT ?

Vous faites votre fromage blanc vous-même et vous ne voulez pas jeter le petit-lait que vous récupérez lors de l'égouttage ? Ajoutez-le dans votre pain en remplacement de tout ou partie de l'eau. Les « dépôts » blancs (des petits fragments de fromage blanc) vont enrichir la pâte et la rendre plus moelleuse. Autre atout : votre pain se conservera mieux !

L'œuf

Il améliore la texture et la qualité de la pâte. Indispensable dans les brioches et les pains maison !

En pratique :

- ✓ Dans les recettes, on utilise parfois **l'œuf entier, parfois juste le jaune.**
- ✓ Battez les œufs **en omelette** avant de les incorporer au reste des ingrédients.
- ✓ N'utilisez pas d'œufs si vous choisissez **une programmation différée** en machine à pain (ils risquent de tourner en attendant le démarrage de la MAP).

- ✓ Si vous ajoutez des œufs dans une recette, n'oubliez pas **de tenir compte de la quantité de liquide** mentionnée dans la recette (ils sont considérés comme un ingrédient liquide), afin de ne pas dépasser la quantité recommandée.

Le gluten

Il aide la pâte à lever quand les farines utilisées n'en contiennent pas assez ou pas du tout.

En pratique :

Vous le trouverez facilement **dans les magasins bio**, au rayon des farines.

Et aussi…

En fonction de votre imagination, vous pouvez ajouter dans votre pain de très nombreux ingrédients. Un conseil : n'en mettez pas trop pour ne pas risquer de rater votre pain ! Voici une petite sélection d'idées à piocher.

- ✓ Petites graines : lin, pavot, sésame… Elles s'ajoutent en début de pétrissage.
- ✓ Flocons de céréales : avoine, riz, cinq céréales…
- ✓ Germes ou son de blé.
- ✓ Épices en poudre : cannelle, curcuma, piment, coriandre…
- ✓ Herbes sèches : thym, sarriette, menthe, persil, ortie…
- ✓ Jus : de fruits (citron par exemple), de légumes…
- ✓ Lardons, dés de jambon ou de saucisson. Pensez à les recouper finement et à les fariner légèrement avant de les incorporer au reste des ingrédients.
- ✓ Dés de fromage.

- ✓ Olives (dénoyautées). Veillez à bien les égoutter (dans du papier absorbant) avant de les ajouter dans la cuve.
- ✓ Pépites de chocolat.
- ✓ Dés de fruits frais ou secs.
- ✓ Et encore bien d'autres choses !

En pratique :

- ✓ Le poids des ingrédients supplémentaires ne doit pas dépasser **15 % du poids de la farine**.
- ✓ Veillez également à ce qu'ils ne soient pas trop gros. Coupez-les **en petits morceaux** si nécessaire.
- ✓ Si vous faites votre pain en MAP, ces ingrédients peuvent s'ajouter soit **dès le départ**, en même temps que les autres ingrédients liquides ou solides, soit **en cours de préparation**. Dans ce cas, versez-les dans la MAP lorsque retentit le signal sonore indiquant la fin du pétrissage.

CHOIX DES INGRÉDIENTS : LES 5 RÈGLES D'OR

1. **Fraîcheur.** On ne transige pas avec les dates limites dépassées !
2. **Qualité.** De la qualité de vos ingrédients dépend la qualité de votre pain.
3. **Dosage.** Pas de place à l'approximation, surtout quand on débute dans la fabrication du pain maison !
4. **Température.** Tous les ingrédients doivent être à température ambiante avant d'être mélangés à la main ou d'être versés dans la cuve de votre machine à pain.
5. **Ordre.** Chaque ingrédient à sa place ! Certains (comme le sel et la levure) ne doivent en effet jamais entrer en contact direct.

Les méthodes de fabrication

Faire son pain à la main

La fabrication d'un pain à la main n'est pas compliquée, mais demande du temps, de la patience et surtout de la rigueur (et un peu de muscles aussi !). Pour réussir un pain léger, bien levé et croustillant, il est essentiel de respecter à la lettre les différentes étapes, ainsi que les temps de levée, de pétrissage et de cuisson, et les températures… Avec un peu d'expérience, tout cela vous paraîtra beaucoup plus simple. Et les bonnes habitudes à prendre deviendront vite des réflexes.

La préparation et le mélange des ingrédients

- ✓ Pour assurer la réussite de votre pain, **tous les ingrédients doivent être à température ambiante**. Sortez les ingrédients du réfrigérateur à l'avance (beurre, lait, levure fraîche…). Si nécessaire, faites tiédir les liquides, fondre les matières grasses…
- ✓ Ensuite, on passe au mélange des ingrédients. Pour cela, versez la farine et le sel dans un saladier et mélangez rapidement. **Faites un puits au centre de la farine et ajoutez la levure et l'eau.** À la main, incorporez tout doucement la farine dans l'eau jusqu'à obtenir une pâte très molle (elle peut être un peu collante). Déposez-la sur un plan de travail.

À retenir

- ✓ La levure ne doit **jamais** entrer directement en contact avec le sel.
- ✓ **Les autres ingrédients** (œufs, lait, petites graines…) s'ajoutent soit au début de la préparation, en même temps que la levure ou l'eau, soit avant la deuxième levée (pépites de chocolat, raisins secs, olives…).

Le pétrissage

Cette étape est essentielle pour la texture du pain : il faut pétrir la pâte de manière à ce qu'elle emprisonne suffisamment d'air, et devienne homogène et bien souple. Le pétrissage à la main est un peu fastidieux, car il faut **de la force et de la patience !** Comptez un bon quart d'heure, voire plus, de pétrissage énergique. La bonne technique : soulevez la pâte et rabattez-la sur elle-même plusieurs fois de manière à ce qu'elle devienne élastique, lisse et brillante.

PÉTRISSAGE SIMPLIFIÉ

Vous pouvez aussi pétrir votre pain :

- **dans un robot pétrisseur.** Versez tous les ingrédients dans le bol du robot (toujours en évitant que la levure entre en contact avec le sel). Utilisez un crochet à pâte. Mettez le robot en marche : en 10 minutes environ, il fait tout le boulot. La pâte est prête quand elle se détache des parois du bol et qu'elle est bien souple. La suite de la fabrication se fera comme indiqué ci-dessous : pointage, dégazage…
- **dans une MAP.** Dans ce cas, vous commencez la fabrication de votre pain en utilisant la MAP, mais uniquement pour la partie pétrissage et levée. Ensuite, vous pourrez façonner et cuire votre pain au four. *Voir « Comment utiliser les deux méthodes en même temps » (p. 35).*

Le pointage

Cette étape consiste à laisser lever la pâte.

- ✓ Une fois votre pâton bien homogène et souple, **déposez-le dans un grand saladier fariné,** saupoudrez de farine et couvrez avec un torchon propre.
- ✓ Entreposez-le **dans un endroit chaud**, à l'abri des courants d'air (par exemple dans un four éteint) pendant environ 1 h 30 à 2 heures (en fonction de la température) : la pâte doit avoir doublé de volume.
- ✓ Vous pouvez aussi **utiliser votre MAP** pour laisser lever la pâte. Dans ce cas, utilisez le programme Pâte (sans cuisson). *Voir « Comment utiliser les deux méthodes en même temps » (p. 35).*

À LA BONNE TEMPÉRATURE

Pour assurer une bonne levée de la pâte, le pâton doit être entreposé dans un endroit ni trop froid, ni trop chaud. La température idéale est de 30 °C. S'il fait trop froid, la levée sera plus longue. S'il fait trop chaud, le pain aura le goût de levure.

Le dégazage et la détente

Il s'agit de retravailler le pâton rapidement afin de faire sortir l'air. Le bon geste : enfoncer le poing préalablement fariné à plusieurs reprises dans la pâte, pendant 1 à 2 minutes maximum. Laissez-la reposer ensuite quelques minutes.

Le façonnage

- ✓ Mettez la pâte sur un plan de travail fariné. Lors de cette étape, vous pouvez **ajouter des ingrédients supplémentaires** (raisins secs, olives…).
- ✓ Le façonnage consiste à **donner à la pâte sa forme finale.** Si nécessaire, divisez la pâte en plusieurs petits pâtons. Déposez-les sur une plaque de cuisson farinée ou recouverte de papier sulfurisé. Donnez à votre (vos) pâton(s) la forme que vous voulez : une grosse boule, un pain allongé, plusieurs petites baguettes…

L'apprêt

C'est la deuxième levée : laissez reposer la pâte **entre 30 minutes et 1 heure** (en fonction de la température ambiante), dans un endroit chaud et à l'abri des courants d'air. Le pâton doit à nouveau doubler de volume.

L'incision

Inciser la pâte avant cuisson est essentiel, et pas seulement pour des raisons esthétiques. Cela permet à la vapeur d'eau et au gaz carbonique enfermés dans la pâte de sortir plus facilement, et donc au pâton de gonfler plus facilement, en évitant l'explosion. **Les coupes doivent être franches et nettes.** Pour cela, utilisez une lame de couteau bien aiguisée, un cutter (propre bien sûr !)…

La cuisson

- ✓ Pour une cuisson parfaite, il faut enfourner le pain **dans un four bien chaud : 180 à 210 °C environ** (th. 6 à 7).

- ✓ L'atmosphère du four doit également être **humide** afin de permettre le bon développement du pain et d'assurer une croûte fine et un pain bien brillant. Voilà pourquoi il faut mettre un bol d'eau dans le four ou remplir la lèchefrite d'eau, afin que se forme de la vapeur.
- ✓ Pour une cuisson uniforme, enfournez le pain **à mi-hauteur**.

DÉMARRER LA CUISSON À FOUR FROID ?

C'est possible pour les brioches. Ainsi, elles continuent à lever dans le four avant cuisson. Résultat : une mie plus filante.

Le défournement

- ✓ Le pain tout juste cuit est fragile : sortez-le du four **avec précaution** (et sans vous brûler !).
- ✓ **Laissez-le ensuite refroidir** sur une grille.

➲ L'ASTUCE DES PROS

Pour savoir si votre pain est cuit, retournez-le et tapotez-le, il doit sonner creux.

Faire son pain avec une machine à pain

Les machines à pain permettent à tout un chacun de s'improviser boulanger, et de préparer à la maison des pains rapidement et simplement. Elles reproduisent de manière automatique les étapes principales de la préparation du pain à la main.

1. Pétrissage
2. Repos
3. Levée
4. Cuisson
5. Maintien au chaud

La préparation des ingrédients

- ✓ Comme pour la fabrication du pain à la main, la préparation des ingrédients est une étape essentielle : ils doivent tous être à la même température, et plus précisément **à température ambiante**. Si nécessaire, faites tiédir les ingrédients liquides (eau, lait…), faites ramollir ou fondre le beurre ou la margarine (sans oublier de les laisser revenir à température ambiante ensuite).
- ✓ Une fois tous ces ingrédients préparés, versez-les dans la cuve de la machine à pain. L'ordre est important : **fiez-vous au mode d'emploi** fourni avec votre MAP. Il existe deux grandes méthodes. **L'essentiel est de retenir que la levure ne doit jamais entrer en contact avec le sel.**

Technique n° 1 :

1. D'abord les ingrédients liquides avec, dans l'ordre :
   - les matières grasses (beurre fondu, huile…),
   - les œufs,
   - l'eau, le lait,
   - les autres ingrédients liquides (miel, jus…).
2. Ensuite, les ingrédients solides avec, dans l'ordre :
   - la moitié de la farine,
   - le sel, le sucre en poudre*,
   - les autres ingrédients en poudre (lait, poudre d'amandes, épices…),

* Parfois, le sel et le sucre sont incorporés avec les liquides de manière à faciliter leur dissolution.

   - les ingrédients complémentaires solides (fruits secs, noisettes, amandes…),
   - le reste de la farine.
3. Enfin, la levure : creusez un puits dans la farine pour l'y déposer. La levure ne doit pas entrer en contact avec le sel.

Technique n° 2 :

1. D'abord la levure.
2. Ensuite, les ingrédients solides avec, dans l'ordre :
   - la farine,
   - les ingrédients en poudre,
   - le sel, le sucre,
   - le beurre,
   - les autres ingrédients solides.
3. Enfin, les ingrédients liquides avec, dans l'ordre :
   - l'eau,
   - les autres ingrédients : huile, œufs, lait, miel…

Le choix du programme

Chaque machine à pain possède un certain nombre de recettes préprogrammées. Toutes les MAP sont différentes mais présentent à peu près les mêmes programmes de base. Voici les principaux.

- ✓ **Pain standard/normal/basique :** pour une préparation classique (pétrissage, levage, cuisson) des pains avec de la farine de blé blanche.
- ✓ **Pain français :** pour des pains nécessitant des temps de levage et de pétrissage plus longs. Résultat : des pains légers avec une croûte croustillante.
- ✓ **Pain complet :** pour les pains avec des farines complètes et de céréales diverses. Ce programme offre un préchauffage plus long de manière à ce que les graines aient le temps

d'absorber l'humidité, et les levures d'être plus actives, ainsi qu'un pétrissage plus long.

- ✓ **Pain brioché :** pour les préparations riches en œufs, beurre, lait…
- ✓ **Pain rapide :** programme court (environ 1 h 30 contre 3 à 4 heures pour les autres programmes), pour des pains qui montent vite, avec des ingrédients « simples » ou des préparations toutes prêtes pour pâte à pain.
- ✓ **Pain sucré/gâteau :** programme spécial pour les ingrédients spécifiques (fruits, sucre, chocolat…). Le pétrissage est plus long, la levée de la pâte est plus courte. La température de cuisson est plus basse pour éviter que la pâte, qui contient du sucre, ne brunisse trop.
- ✓ **Pain de mie :** pour les pains avec une croûte très fine.
- ✓ **Pâte/pâte levée :** pétrissage sans cuisson. Pour préparer des pâtes à pizzas mais aussi des pains, des petits pains ou des brioches que l'on cuit ensuite au four…
- ✓ **Pâte à pizza :** pétrissage sans cuisson. Temps de levée plus court (45 minutes) que le programme pâte/pâte levée (1 h 30).
- ✓ **Cuisson seule :** cuisson sans pétrissage, pour les pâtes déjà pétries, pour faire recuire un pain, pour finir une cuisson en cas de panne…
- ✓ **Turbo** ou **Sans gluten :** pour la préparation de pains sans levure, avec des farines sans gluten.
- ✓ **Cake :** pour la préparation de gâteaux à base de levure chimique.
- ✓ Mais aussi des programmes spécifiques pour réaliser des spécialités : baguette, ciabatta, gressin, pain plat…

Pains et brioches inratables

Alix Lefief-Delcourt et Estelle Lefief

Plus d'infos sur ce livre à
paraître aux éditions Quotidien Malin